

Vorbereitung: Checkliste für Ihre Ernährungsumstellung

Mit dieser Checkliste erhalten Sie einen übersichtlichen Fahrplan für den schnellen Einstieg und die einfache Umsetzung Ihrer Ernährungsanpassung in den kommenden Wochen und Monaten.

Vorbereitung

- Laborbefund mit Therapeut/in besprechen
- Diese Checkliste kopieren und regelmäßig, in den ersten 8 Wochen wöchentlich, aktualisieren
- Vorbereitungskapitel 2.1 lesen (ab Seite 9)
- Vorlage Ernährungstagebuch kopieren (siehe Seite 19)

Die erste Woche planen und umsetzen

- Kapitel 2.2 lesen (ab Seite 38)
- Starttag festlegen



Tragen Sie jetzt hier Ihr Startdatum ein:

- Rezepte für Tag 1 (und Tag 2, falls Tag 1 Samstag/Vorfeiertag ist) auswählen
- Einkaufsliste schreiben oder aktualisieren
- Eigene Bezugsquellen für Nahrungsmittel/-Alternativen suchen (vgl. auch Kapitel 4: Service – ab Seite 126)
- Einkaufen für Tag 1 (und Tag 2, falls Tag 1 Samstag/Vorfeiertag ist)
- Tag 1 vorbereiten
- Tag 1 umsetzen und Ernährungstagebuch ausfüllen
- Wochenplan für Woche 1 erstellen (Mahlzeiten, Rezepte, Einkaufsliste)
- Woche 1 umsetzen und Ernährungstagebuch ausfüllen

Die Umstellungswochen 2 bis 8

- Wochenpläne erstellen
- Ernährungstagebuch täglich führen
- Rotations-Ernährung (siehe Kapitel 2.1.2, Schritt 3: Ersetzen und Rotieren ab Seite 16) prüfen
- Versteckte Nahrungsmittel prüfen
- Kapitel 2.4 lesen (Fragen, Hürden, besondere Situationen – ab Seite 72)
- Kapitel 2.5 lesen (Was kann ich tun, um den Gesundungsprozess zu unterstützen? – ab Seite 92)
- Kapitel 3 lesen (Hintergrundwissen – ab Seite 96)
- Kapitel 4 lesen (Service – ab Seite 126)
- Nachbesprechung mit Therapeut/in vereinbaren

Die Umsetzungsmonate ab Monat 3

- Wochenpläne erstellen
- Ernährungstagebuch täglich führen
- Rotations-Ernährung prüfen
- Versteckte Nahrungsmittel prüfen
- Kapitel 2.1.2, Schritt 4 lesen (Wiedereinführen von Nahrungsmitteln – ab Seite 21)
- Nahrungsmittel wiedereinführen (Prinzipien: siehe Kapitel 2.1.2, Schritt 5 – ab Seite 23)
- Kapitel 2.6 lesen (Endlich vorbei – oder lebenslang umsetzen? – ab Seite 95)